



ルミエールケアの  
栄養士が  
お答えする  
栄養情報!!



## ブロッコリー

緑黄色野菜の代表選手

ビタミンCはレモンの2倍

キャベツのしんせき

### 健康志向で人気上昇

ブロッコリーは**ビタミンA**のもとになる**カロテン**や**鉄**、**カルシウム**などの**栄養価が高い野菜**です。  
とくに**つぼみのビタミンC**は、**レモンの約2倍**。柔らかな**茎**は、**つぼみよりビタミンA、Cが豊富**です。  
味や香りにくせがないので、いろいろな料理に使えます。茎も茹でると甘みが出て、おいしく食べられます。  
栄養価の高い野菜なので、ゆでてマヨネーズをつけたり、サラダにしたりと、食卓の一品に手軽に加えましょう。

### 丸ごと食べて栄養価を有効利用

茹でてマヨネーズなどで手軽に食べる他に、**グラタン**、**シチュー**、**炒め物**、**サラダ**などに使えます。茎の部分も栄養価をたっぷり含むので、皮を厚めにむいて茹でて食べましょう。

濃い緑色  
黄色くなって  
いるのはダメ

切り口がみ  
ずみずしい

全体にしまり  
がある

先の部分が  
こんもりと盛り  
上がっている



## ブロッコリーの帆立あんかけ

カニ缶・カニカマなど  
でもできます☆



### 【材料2人分】

ブロッコリー …小1株  
帆立貝柱(缶) …1/2 缶  
しょうが …1/2 かけ  
ごま油 …大 1/2  
A鶏がらスープの素…小 1/2  
湯 …1/2 カップ  
薄口醤油 …小 1/2  
塩 …少々  
片栗粉 …大 1/2  
水 …大 1

### 【作り方】

- ① 熱湯に塩少々入れ、小房に分けたブロッコリーをゆで、ザルにあげて水気をきる。しょうがは千切りにしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがを加えて香りをだし、A・貝柱・缶汁を入れて煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①を器に盛り、その上に②をかける。

### 保存のコツ

すぐに茹でられないときは、保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて入れます。常温ではすぐに花が開いてしまうので、さっとゆでて冷蔵庫で保存しましょう。



### 調理の豆知識

ブロッコリーは茎の切り口に十文字の切り目を入れ、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れ、歯ざわりが残る程度に下ゆでしてから調理すると、むらなく過熱でき、ビタミンCの損失も少なくすむうえ、色鮮やかに仕上がります。